

**Дмитриева И. С.,**

бакалавр

**Рогалева Л. Н.,**

канд. психол. наук, доц.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОРА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ**

Проблема сохранения психологического здоровья спортивных педагогов всегда вызывает повышенный интерес общества, поскольку от педагогов зависит, каким вырастет и кем станет подрастающее поколение. По результатам многочисленных исследований, выявлено ухудшение их психического здоровья. Статья посвящена проблеме сохранения психологического здоровья спортивных педагогов. В ней проанализирована деятельность спортивного педагога и рассмотрено понятие жизнестойкости как способа сохранения профессионального здоровья.

*Ключевые слова:* спортивный педагог, жизнестойкость, психологическое здоровье

**Dmitriyeva I. S.,**

bachelor

**Rogaleva L. N.,**

candidate of psychological sciences,  
associate professor

## **RESILIENCE RESEARCH AS FACTOR OF MAINTAINING HEALTH OF SPORTS TEACHERS**

The problem of maintaining psychological health of sports teachers always attracts keen interest of society as depends on teachers what will grow also whom will be a younger generation. By results of numerous researches deterioration in their mental health is revealed. Article is devoted to a problem of maintaining psychological health of sports teachers. In her activity of the sports teacher with the description of its psychological difficulties is analysed and the concept of resilience as way of maintaining professional health is considered.

*Keywords:* sports teacher, resilience, psychological health

**П**роблема сохранения психологического здоровья спортивных педагогов всегда вызывает повышенный интерес общества, поскольку от учителей зависит, каким вырастет и кем станет подрастающее поколение.

По результатам многочисленных исследований уровня здоровья, спортивных педагогов выявлено ухудшение психического здоровья, а именно наблюдаются стресс и эмоциональное выгорание. Одним из способов сохранения профессионального здоровья спортивных педагогов является развитие жизнестойкости [1, с. 24–25].

Жизнестойкость спортивных педагогов — это профессионально значимая характеристика личности педагога, позволяющая преодолевать профессиональные трудности и риски, трансформируя их в ситуации развития, сохраняя здоровье, устойчивость к эмоциональному выгоранию и удовлетворенность трудом. Она взаимосвязана с выбором стратегий поведения при преодолении трудностей. Педагогам с низкой жизнестойкостью свойственны дезадаптивные стратегии в поведении, связанном с отношением к работе, людям, своему внутреннему миру. Они склонны к неадекватной оценке ситуации, отрицанию актуальных переживаний, приписыванию результатов поведения обстоятельствам, рационализации, регрессии, понижению самооценки, повышению уровня тревожности и депрессивности и, как результат, к формированию деструктивных явлений. Педагоги, обладающие высоким и средним уровнем жизнестойкости, способны преодолевать трудности, используя адаптивные стратегии поведения. Для них свойственно изменение активности в работе, наращивание адаптационных ресурсов, изучение ситуации и в зависимости от ее результатов конструктивное приспособление к ней, преобладание практических действий над эмоциональным реагированием, эмоциональное принятие ситуации и извлечение из нее уроков на будущее.

Как говорилось выше, деятельность спортивного педагога имеет психологические нагрузки, а жизнестойкость, по мнению С. Мадди, ключ к стрессоустойчивости. В структуру жизнестойкости С. Мадди входят вовлеченность, контроль и принятие риска. Чем больше они присутствуют у человека, тем ниже вероятность того, что в ситуации сильного стресса у него проявятся отрицательные соматические или психологические симптомы [2, с. 55–56].

Жизнестойкость действительно связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью. С. А. Богомоз писал, что жизнестойкость — это системное психологическое свойство, которое возникает в человеке из-за особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности. Исследователь назвал ее важным личностным ресурсом

для преодоления стрессов и достижения высокого уровня психического и физического здоровья [1, с. 23–24].

Анализ специальной литературы показал, что существует много научных подходов к данному понятию, и мы сделали вывод, что жизнестойкость является ключевым ресурсом личности, определяющим степень «живучести», «отвагу быть», «действовать вопреки», «способность преодоления самого себя», и это особенно важно в педагогической деятельности, поскольку объектами труда спортивного педагога являются дети.

Результаты исследования. Исследование проводилось в институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета. В нем приняли участие студенты старших курсов бакалавриата и магистратуры в количестве 40 человек. Все они будущие тренеры — спортивные педагоги.

Для определения уровня жизнестойкости мы использовали тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, который представляет собой адаптацию методики С. Мадди [4, с. 63–64].

В результате исследования образовалось две группы. Одна группа «Стойкие», куда вошли студенты с высокими показателями жизнестойкости — 55 %. Такие будущие спортивные педагоги — люди, способные справляться со стрессовыми ситуациями и трудностями. Они содержат в себе жизнестойкостные убеждения, которые создают в человеке иммунитет против тяжелых переживаний и обеспечивают профилактическую пользу к образованию нежелательных изменений.

Во вторую группу «Нестойкие» вошли студенты с низкими показателями жизнестойкости — 45 %. Входящих в данную группу людей можно охарактеризовать как людей, уязвимых к стрессу.

Первую группу респондентов разберем подробнее. В жизнестойкость входят три показателя: вовлеченность, принятие риска, контроль. У 23 % респондентов наблюдаются значения в пределах стандартного отклонения от нормы. 45 % испытуемых имеют высокий показатель вовлеченности, а 77 % — высокие показатели контроля, и 91 % студентов имеет высокие значения риска.

Студентов с высокими показателями вовлеченности можно охарактеризовать как тех, кому свойственно в трудных ситуациях быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, участвовать в происходящем. Такие будущие спортивные педагоги будут ценить свой коллектив, уметь устанавливать конструктивные отношения с его членами, позитивно воспринимать учеников, проявлять активную позицию в образовательном процессе, обращаться за поддержкой к окружающим, что будет способствовать снятию симптомов эмоционального выгорания.

Для будущих спортивных педагогов с высокими показателями контроля характерно желание влиять на ход событий. Таким педагогам свойственно рассматривать стресс и трудности как проблемы, требующие решения, и пытаться их решать, а не отрицать или избегать.

Студенты, имеющие высокие показатели принятия риска, уверены, что все, что с ними происходит, помогает им развиваться. Высокий уровень выраженности принятия риска позволяет педагогу-профессионалу не избегать трудностей в своей деятельности, а противостоять им, принимая и творчески перерабатывая их, уменьшать нервно-психическое напряжение, а следовательно, сохранять физическое и психическое здоровье.

Таким образом, жизнестойкость спортивных педагогов — это профессионально значимая характеристика личности педагога, позволяющая преодолевать профессиональные трудности и риски, трансформируя их в ситуации развития, сохраняя здоровье, устойчивость к эмоциональному выгоранию и удовлетворенность трудом.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». — 2008. — Т. 2. — С. 24–27.
2. Мадди С. Теория личностей, сравнительный анализ. — СПб. : Когито Центр, 2002. — 226 с.
3. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.

#### **LIST OF REFERENCES:**

1. Bogomaz S. A. (2008). Zhiznestojkost' cheloveka kak lichnostnyj resurs sovladaniya so stressami i dostizheniya vysokogo urovnya zdorov'ya [Resilience of the person as personal resource of mastering stresses and achievements of high level of health]. In: Materialy nauchno-prakticheskikh kongressov IV Vserossijskogo foruma «Zdorov'e nacji — osnova procvetaniya Rossii» [Materials of the scientific and practical congresses IV of the All-Russian forum «Health of the Nation a Basis of Prosperity of Russia»]. Volume 2, pp. 24–27.
2. Maddi S. (2002). Teoriya lichnostej, sravnitel'nyj analiz [Theory of persons, comparative analysis]. St. Petersburg, Kogito Centr Publishing house, 226 p.
3. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. (2006). Test zhiznestojkosti [Test of resilience]. Moscow, Smysl Publishing house, 63 p.